



# DANK

Mein Dank gilt meinen Eltern und allen Umständen, die dazu beigetragen haben, dass ich meine persönliche Lebensaufgabe verwirklichen darf, Familien zu begleiten.

Weiterhin danke ich all meinen Besuchern, Freunden und Bekannten, die mich durch ihre Nachfragen ermutigt haben, all die Übungen einmal zusammen zu stellen, damit auch Sie davon profitieren.

Ein extra Dankeschön vor allem, richte ich an die vielen Kinder, die mir so viel Freude bereitet haben während der gemeinsamen Entwicklungsprozesse mit ihrer unendlichen Liebe und kreativen Ideen bei der Umsetzung der Übungen. Danke auch, dass ich einige Fotos hier zeigen darf.

## THEMEN

<b>Lebensschule</b>	<b>1</b>
<b>Acht Minuten</b>	<b>3</b>
<b>Stoppschild</b>	<b>5</b>
<b>Wut Ecke</b>	<b>7</b>
<b>Familienrat</b>	<b>9</b>
<b>Familienkonferenz</b>	<b>11</b>
<b>Pluspunkte</b>	<b>17</b>
<b>Ich sehe was</b>	<b>19</b>
<b>Kapitän</b>	<b>21</b>
<b>Anerkennung</b>	<b>23</b>
<b>Herzverbindung</b>	<b>25</b>
<b>Erfahrungen</b>	<b>27</b>
<b>Begleitung</b>	<b>28</b>
<b>Über mich</b>	<b>29</b>

# Stopp Schild



Für Paare,  
Eltern und  
Kinder  
oder im Beruf.

## Stopp Schild - Für Paare oder Eltern und Kinder oder im Beruf

Wenn kleine Kinder in der Familie sind, schreiben oder malen Sie bitte auf eine Pappe oder Holz beidseitig ein Stopp oder ein Symbol, z.B. eine erhobene Hand, eine Ampel mit rotem Licht. Suchen Sie mit ihren Kindern einen Ast im Garten oder auf einem Spaziergang und kleben diesen an das Gemälde. Natürlich sollten die Erwachsenen, die Eltern, Lehrer oder Betreuer diese Übung erst einmal vormachen, das heißt vorleben. Wie alles im Leben, denn **die Kleinen können den Großen nur folgen und niemals voraus gehen!** Dieses Gesetz gilt immer und funktioniert auch unter uns Erwachsenen. **Wenn ich mir etwas wünsche, sollte ich es einfach leben.**

**Beispiel:** Stopp bedeutet, sofort zu stoppen, alles, was ich gerade tue (sprechen, schreien, schimpfen, hauen, wütend auf den Boden stampfen, Gegenstände durch den Raum werfen, ect.).

**Stopp heißt:** Hier ist meine Grenze, bis hierher und nicht weiter.

**Stopp bedeutet:** Ich kann nicht mehr, das ist mir Zuviel, bitte jetzt nicht, sondern später oder AUA du tust mir weh!

Bei Kindern bis 4 oder fünf Jahren ist es gut keine oder wenige Worte zu benutzen, da diese sowieso nicht vom Gehirn verstandesmäßig erfasst werden können. Probieren sie doch einmal in so einer Situation laut Aua zu sagen oder sich sehr traurig zu zeigen, das kommt sofort an.

**Effekt:** Es entsteht gegenseitiges Wahrnehmung, mehr Respekt, anerkennen der jeweiligen Grenzen und Entspannung in schwierigen Situationen.

Auch wenn Sie das Schild nur in Gedanken bei sich haben, wird Ihr Umfeld respektvoller reagieren.